॥ શ્રી દ્વારકેશો જયતિ ॥

॥ શ્રીવાક્પતયે નમઃ ॥

પુષ્ટિ પરિચય શ્રેણી
પુષ્પ - ૫

મનની શાંતિ - પુષ્ટિમાર્ગીય દૃષ્ટિકોણ

લેખક
પ્રા. રમેશભાઈ વિ. પરીખ

પ્રકાશક
શ્રી હરસાનીજી પબ્લિક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ
હરસાનીજી હાઉસ, ૪૧-૪૪, ઊર્મી શોપીંગ સેન્ટર,
બી. કે. સિનેમાની સામે, મહેસાણા - ૩૮૪૦૦૨
ફોન : (૦૨૭૬૨) ૪૨૩૫૩● ફેક્સ : ૯૧-૨૭૬૨-૪૭૬૫૫

Manni Shanti - Pushtimargiya Drushtikon
by Prof. Rameshbhai V. Parikh

© Prof. Rameshbhai V. Parikh

પ્રથમ આવૃતિ : ૧૯૯૯

: પ્રાપ્તિસ્થાન :
શ્રી વિજયભાઈ એમ. દેસાઈ
(ફકત રૂબરૂમાં - સાવરે ૧૧ થી ૫)
કેમી ઈક્વિપ, દેવકરણ મેન્શન, પહેલા માળે,
૭૯, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૨
ફોન : (ઓ) (૦૨૨) ૨૦૧૦૦૮૪, ૨૦૬૦૮૫૮
(ઘર) (૦૨૨) ૩૬૯૩૮૨૧, ૩૬૯૦૯૩૦
ફેક્સ : ૯૧-૨૨-૨૦૬૦૮૫૮
●
શ્રી હરસાનીજી પબ્લિક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ
(રૂબરૂમાં અને પોસ્ટથી)
હરસાનીજી હાઉસ, ૪૧-૪૪, ઊર્મી શોપીંગ સેન્ટર,
બી. કે. સિનેમાની સામે, મહેસાણા - ૩૮૪ ૦૦૨
ફોન : (૦૨૭૬૨) ૪૨૩૫૩ ● ફેક્સ : ૯૧-૨૭૬૨-૪૭૬૫૫

પુસ્તક પ્રકાશન સહાય : રૂા. ૫/-

લેસર ટાઈપ સેટીંગ
પુષ્ટિ પ્રિન્ટ્સ, મહેસાણા.

મુદ્રક
ભાગ્યમુદ્રા (ઓફસેટ યુનિટ), જી.આઈ.ડી.સી., મહેસાણા.

મનની શાંતિ - પુષ્ટિમાર્ગીય દૃષ્ટિકોણ

આજના યુગની સૌથી મોટી સમસ્યા

વિશ્વસ્તરના એક ચિંતકે કહ્યું : જેટલાં યુદ્ધો પૃથ્વી કે આકાશમાં નથી લડતાં, તેથી વધુ યુદ્ધો વિશ્વના પ્રત્યેક માનવીના મનમાં પ્રતિક્ષણ લડાતાં હોય છે. એમાં એના જીવનની ખુવારી જ હોય છે.

પૃથ્વી પર સર્વત્ર અશાંતિ છે. દેશના સીમાડે અને ભીતર, સર્વ ખંડ - ઉપખંડ - પ્રખંડમાં; શ્રીમંત-ગરીબ, વિદ્વાન-નિરક્ષર, નેતા-પ્રજા કેવળ અશાંત, અસ્વસ્થ છે. સર્વત્ર રઘવાટ અને ભયનો ઓથાર છે.

માનવી મનની માંદગી છૂપાવવા આનંદ-પ્રમોદના નશામાં ઘડીભર ડૂબી જવાનો નાકામયાબ પ્રયત્ન કરે છે. એના મનની વિહ્વળતા અને વિષાદને ઢાંકવા મુખ પર મ્હોરાં પહેરીને ફરે છે.

મનોવિજ્ઞાનનું મહત્ત્વ વધતું જાય છે, સંશોધનો ઉભરાતાં જાય છે. મનોવિજ્ઞાનીઓ અને મનોચિકિત્સકોની આજકાલ સવિશેષ બોલબાલા છે. હિમાલયથી આવતા બાબાઓ, તાંત્રિકો, જ્યોતિષીઓ, ઉપદેશકોની 'ફૂલ સીઝન' ચાલે છે. શાંતિ ખોજતા સૌ લૂંટાય છે. લૂંટાયા પછી વધુ અશાંતિ અનુભવે છે.

વીસમી સદીનું આ ચિત્ર છે.

એકવીસમી સદી કેવી હશે? આજે તો કલ્પનાનો જ વિષય છે. પરંતુ એક વાત ચોક્કસ, આવતીકાલ આજથી બહેતર નહીં હોય.

વેદકાળથી ઋષિમુનિઓ શાંતિમંત્રોના પાઠ કરતા આવ્યા છે. શાંતિ-યજ્ઞો થતા રહ્યા છે. શાંતિ માટે પ્રાણાયામ-યોગ, ધ્યાન, મંત્રજાપ જેવી વિવિધ સાધનાપદ્ધતિઓનો ય ભરપેટ ઉપયોગ થાય છે. ભૂવા ધૂણાવાય છે. મંત્રેલાં તાવીજ, વીંટીઓ, દોરા પહેરાય છે. કથાઓ થાય છે - સંભળાય છે. મંદિરો- પૂજાસ્થાનો વધ્યાં છે-ભીડ વધી છે. છતાં ય અશાંતિ ઘટી નથી, બલ્કે વધી છે.

શાંતિ પામવાનો સફળ ઉપાય

શ્રીવલ્લભાચાર્યજીએ સર્વગ્રાહી અનુભવ અને ચિંતનના પરિપાક રૂપે મનની શાંતિ પામવાનો સો ટકા સફળ ઉપાય “**વિવેકધૈર્યાશ્રય**”માં બતાવ્યો.

તે એક સંપ્રદાય - સાધનાનો ગ્રંથ નથી. વૈશ્વિક ગ્રંથ છે. વિશ્વમાનવ માટે ઉપાય - ઉપચાર બતાવતો ગ્રંથ છે. એમાં નથી કોઈ અનુષ્ઠાનની વાત કે કોઈ ધર્મવિધિની વાત. એમાં માર્ગ છે અશાંત મનને શાંતિ તરફ લઈ જવા, મનને કેળવવાનો, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સંતુલન બનાવી શાંત, સ્વસ્થ, સુખદ જીવન જીવવાની સર્વજનીન પદ્ધતિનો.

માનવીની સાચી ઓળખ

માનવી સુંદર શરીરનો બનેલો લાખનો લખોટો નથી, કે મન બુદ્ધિનો તેજલિસોટો.

માનવી જન્મથી નથી દુષ્ટ કે બુદ્ધ.

માનવી નથી દેવ કે નથી દાનવ.

માનવી માનવ છે. ઈશ્વરદત્ત તન-મનની અખૂટ સંપત્તિ અને શક્તિ ધરાવતો વિશ્વનો શ્રેષ્ઠી - શેઠિયો છે.

એની અમર્યાદિત વિત્તેષણા, પુત્રેષણા અને લોકેષણાએ (ધન, વિષયભોગ, માનમોભો પામવાની લાલસા) એને એનાં જ તન-મનની ગુલામી કરતો વેઠિયો બનાવી દીધો છે.

શરીરની આળસ, મનની ચંચળતા, ઈંદ્રિયોના વિકારો, બુદ્ધિની અહંતા અને આત્માની નિર્બળતા એની અધોગતિનાં - સર્વ દુઃખનાં મુખ્ય કારણો છે.

એ સર્વનાં મૂળમાં મન છે.

મનની ઓળખ

મન મુખ્ય છે. મન માનવીને પશુથી અલગ પાડે છે.

મનનું સ્થાન મગજમાં - મસ્તકમાં છે.

મન એટલે માનસિક ક્રિયાઓનું કોમ્પ્યુટર,

મનોવિજ્ઞાનીઓ મનની ત્રણ અવસ્થા બતાવે છે : (૧) જાગૃત મન (Concious Mind) (૨) અર્ધજાગૃત મન (Subconscious Mind) (૩) અજાગૃત મન (Unconscious Mind)

જાગૃત મન જાગૃત અવસ્થામાં જાગૃતિપૂર્વક વિચારે છે.

અર્ધજાગૃત મન નિદ્રામાં ય સક્રિય હોય છે.

અજાગૃત મનમાં અનેક વિચારો, સ્મૃતિઓ, માહિતી સંગ્રહાયેલાં હોય છે.

ભારતીય તત્ત્વજ્ઞાનીઓ મનને અંતર્જ્ઞાન કરાવનાર કહે છે.

અંતર્જ્ઞાન માટેનાં ચાર સાધનો છે : (૧) મન - ઈચ્છા/વિચાર જાગવાનું સ્થાન (૨) ચિત્ત - સંકલ્પ (સ્વીકાર) અને વિકલ્પ (અસ્વીકાર) વચ્ચેના દ્વંદ્વયુદ્ધનું મેદાન (૩) બુદ્ધિ - નિર્ણયશક્તિ (૪) અહંકાર - બાહ્ય ઈન્દ્રિયો પાસે નિર્ણયનું પાલન કરાવનાર

આ ચારે મળીને મનનો એક પિંડ બને છે.

આ મન ત્રણ મુખ્ય કાર્ય કરે છે. (૧) જ્ઞાનાત્મક - (Cognition) - જ્ઞાન પ્રાપ્તિ (૨) ભાવાત્મક - (Affection) - લાગણી (૩) ક્રિયાત્મક - (Conation) - કર્મ.

આ ત્રણ કાર્ય કરવા ત્રણ અંગો છે. (૧) જ્ઞાન - મગજ (૨) લાગણી - હૃદય (૩) કર્મ - હાથપગ.

મન શુદ્ધ હોય તો આ ત્રણે કાર્ય શાંતિ-સ્વસ્થતા-સુખ આપે. જીવનની ઉર્ધ્વગતિ (Sublimation) થાય. નરમાંથી નારાયણ બનાય.

મન અશુદ્ધ હોય તો આ ત્રણે કાર્ય જીવનમાં અશાંતિ, અસ્વસ્થતા અને દુઃખ આપે. જીવનની અધોગતિ (વિનિપાત) થાય. માનવ હેવાન બને, દાનવ બને.

આથી આપણા મહામનીષિ ઋષિઓએ ઘોષણા કરી : **"મનઃ એવ મનુષ્યાણાં બંધમોક્ષયોઃ કારણમ્ ।"** મન જ માણસોનાં બંધન અને મુક્તિનું કારણ છે.

"મનઃ તારયતિ મારયતિ ચ ।" મન તારે અને મારે.
મન શાંત તો જીવન શાંત,
મન સ્વસ્થ તો જીવન સ્વસ્થ,
મન સુખી તો જીવન સુખી.

મનની કેળવણી

શાળા-મહાશાળામાં અપાતું અક્ષરજ્ઞાન-શિક્ષણ મનની કેળવણી નથી.

કેળવણીની ભારતીય વ્યાખ્યા છે - "સા વિદ્યા યા વિમુક્તયે." જે મુક્તિનો આનંદ બક્ષે, તે વિદ્યા-કેળવણી. એવી વિદ્યા-કેળવણીને "અમૃતા તુ વિદ્યા" અમૃતમયી વિદ્યા-કેળવણી કહેવાઈ. તે શાંતિ, સ્વસ્થતા અને સુખનું અમૃત આપે.

પાશ્ચાત્ય વ્યાખ્યા કહે છે - "વ્યક્તિનો સર્વાંગીણ સર્વદેશીય વિકાસ એટલે કેળવણી."

બીજી વ્યાખ્યા છે - "પૂર્ણતાનું ઘડતર એટલે કેળવણી."

ત્રીજી વ્યાખ્યા છે - "માનવજીવનમાં સાચી અને યોગ્ય દિશાનું અપેક્ષિત વર્તનપરિવર્તન આણે તે કેળવણી."

વર્તનપરિવર્તન એટલે વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં સદ્‌પરિવર્તન.

જીવનઘડતરની આ કેળવણી પર બે પરિબળો વધુ અસર કરે: (૧) વારસો (૨) વાતાવરણ.

વારસો ઈશ્વરદત્ત છે. વસ્તુતઃ આપણે ઈશ્વરના સત્ - ચિત્ અંશનાં બનેલાં, ઈશ્વરનાં સંતાન છીએ. અંતરમાં અંતર્યામી રૂપે બેઠેલા ઈશ્વરનું વાતાવરણ છે.

બીજો વારસો છે ઈશ્વરની વાણી રૂપ ગ્રંથોનો અને ઈશ્વરના આવેશરૂપ મહાત્માઓનો - ગુરુઓનો.

વાતાવરણ હજી એટલું પ્રદુષિત નથી. દિવ્ય વારસો સમજવા અને સાચવવા સમય અને શક્તિ બંને છે.

કેળવણી સતત ચાલતી સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયા છે. સમયપત્રકવાળી સ્થૂળ પ્રક્રિયા નથી.

કેળવણીનાં ત્રણ અંગ છે. (૧) માહિતી (Information) (૨) સમજ (Understanding) (૩) ઉપયોગ (Application)

આપણા મનને કેળવવું એટલે -

- ખરબચડા, કઠણ પથ્થર પર છીણી-ટાંકણાએથી મૂર્તિ કંડારવી એમ નહીં.

- માટીના ભીના લોંદામાંથી માટલું બનાવવાનું નહીં.
- મન રૂપી કુમળા છોડની માવજત કરી, ઉછેરવાનો. મનના માળી બનવાનું.

આ માટે આપણી પાસે -

- ઈશ્વરદત્ત તન-મન-બુદ્ધિનો વારસો છે.
- ઈશ્વરીય વાતાવરણ છે.
- શ્રીવલ્લભાચાર્યજી જેવા ઈશ્વરીય દિવ્ય ગુરુ છે.
- કેળવણી - જીવનઘડતર માટે તેમનો **''વિવેકધૈર્યાશ્રય''** ગ્રંથ છે.
- એને સમજવા અને પચાવવાની સતત મથામણ, ધીરજથી એનો જીવનની અનુકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં સરખી રીતે ઉપયોગ કરવાની ક્ષમતા છે. તેમ કરીએ તો જીવન કેળવાય.
- જીવન રૂપી કાંટાળા ગુલાબના છોડ પર સુંદર, સ-રસ, સુગંધી ગુલાબ ખીલે.

આપણે યાદ રાખીએ :

- મનમાં ચેતનાની અનંત ધારાઓ ચાલે છે.
- તેના ઈશારે શરીર કામ કરે છે.
- મન બગડે, તો બુદ્ધિ અને શરીર બંને બગડે.

મનના બે મુખ્ય દોષ છે : (૧) વાસનાત્મક - કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર (ઈર્ષા) (૨) વિકારાત્મક - ભૂખ, તરસ, થાક, વિષયભોગોની તિતિક્ષા.

આ દોષો સુધારવા મનની કેળવણી જરૂરી છે.

એક બીજી રીતે કહીએ તો -

મનના શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયા ઘરના શુદ્ધિકરણ જેવી છે.

(૧) પહેલાં ઝાપટઝૂપટ કરી, કચરો વાળવો.
(૨) પછી રહી ગયેલ સૂક્ષ્મ રજ પોતું કરી દૂર કરવી.
(૩) બહારથી રજ ન આવે, માટે બારીબારણાં બંધ રાખવાં.

મનના શુદ્ધિકરણ માટે -

(૧) વિવેક - કચરો વાળવાની પ્રક્રિયા છે.
(૨) ધૈર્ય - પોતું કરવાની પ્રક્રિયા છે.
(૩) આશ્રય - બારીબારણાં બંધ રાખવાની પ્રક્રિયા છે.

વિવેક, ધૈર્ય અને આશ્રયનું ઘડતર એટલે મનની કેળવણી, સાચી દિશાનું વર્તન-પરિવર્તન.

વિવેક : સ્વરૂપ

મગજમાં રહેલા બુદ્ધિતંત્ર દ્વારા જ્ઞાનાત્મક પ્રક્રિયા થાય છે.

(૧) બુદ્ધિતંત્ર માહિતીનો સંગ્રહ કરે છે અને તેને વિષયવાર વર્ગીકૃત કરે છે. (To acquire information)
(૨) માહિતીની ખૂટતી કડીઓ તર્ક દ્વારા જોડવા પ્રયત્ન કરે છે. તર્ક દ્વારા કાર્યકારણનો સંબંધ જોડે છે. (To reason)
(૩) માહિતીને સારી રીતે પૂર્વાપર સંબંધથી સમજે છે. (To understand)
(૪) આ બધાના આધારે શું કરવું અને કેવી રીતે કરવું તથા શા માટે કરવું તેનો નિર્ણય કરે છે. (To judge)

મનોવિજ્ઞાન આને બૌદ્ધિક પ્રક્રિયા (Intelleclcial Process) કહે છે. બુદ્ધિ (Intelligence) ની ઘણી વ્યાખ્યાઓ થઈ છે. મુખ્ય નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવા માટેની ક્ષમતા. (Intelligence is a capacity to acquire capacity.)

(૨) માનસિક શોધખોળની પ્રક્રિયા (Intelligence is a process of mental exploration)

(૩) આંતરિક વાચા (Intelligence is inner speech.)

મનોવિજ્ઞાનના મતે મનુષ્ય પાસે બુદ્ધિનો અખૂટ ખજાનો છે; પણ તેના ચોથા ભાગનો ઉપયોગ પણ માણસ કરી શકતો નથી. એની બુદ્ધિશક્તિ અલ્પ વિકસિત રહે છે.

બુદ્ધિનું કાર્ય વિચાર - તર્ક - સમજને ઘડવાનું છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો બુદ્ધિ દ્વારા વિચારઘડતર થાય છે. વિચાર ઘડતરની પ્રક્રિયા બે રીતે થાય છે - (૧) સ્વયંના અનુભવો અને વિચારથી (૨) મહાપુરુષો અને અન્યોના અનુભવો અને વિચારથી.

જે બુદ્ધિ સદ્‌વિચારોનું ઘડતર કરે, તે પ્રજ્ઞા કહેવાય. આત્મશક્તિના વિકાસથી વિકસિત સુબુદ્ધિ તે પ્રજ્ઞા. પ્રજ્ઞાને વાણી અને વર્તન સાથે એકરૂપ કરે તે સ્થિતપ્રજ્ઞ.

જીવનમાં શાંતિ, સ્વસ્થતા અને સુખ આવે, તેવી સદ્‌પ્રવૃત્તિ કરાવનારું અને પરમાત્મામાં પ્રેમ વધારનારું જ્ઞાન તે પ્રજ્ઞા. સામાન્ય બુદ્ધિ પ્રજ્ઞા નથી. જાગૃત બુદ્ધિ જ પ્રજ્ઞા છે.

ભગવાન કોઈ દિવસ કોઈને ખોટી બુદ્ધિ આપતા જ નથી. ભગવાન સૌને સારી બુદ્ધિ જ આપે છે. જે રંગના વાસણમાં પાણી ભરીએ, તેવો પાણીનો રંગ દેખાય. બુદ્ધિનું પણ તેવું છે. મસ્તક પ્રમાણે બુદ્ધિનો રંગ, આકાર, સ્વરૂપ બદલાય. માણસની પ્રકૃતિ અને પાત્રતા એની બુદ્ધિમાં પ્રતિબિંબિત થાય. તેથી બુદ્ધિ ચાર પ્રકારની. (૧) નિર્ગુણા - સર્વોત્તમ (૨) સાત્ત્વિકી - ઉત્તમ (૩) રાજસી - મધ્યમ (૪) તામસી - હીન.

નિર્ગુણા અને સાત્ત્વિકી બુદ્ધિ હોય તો, માણસ નિત્ય અને અનિત્યને સમજે. જે અનિત્ય હોય, તે છોડી દે. જે નિત્ય હોય, તેને પકડે. નિત્ય - અનિત્યનું જ્ઞાન વિવેક જગાડે. વિવેક એટલે સત્ય - અસત્યને સમજી, સત્યનો સ્વીકાર તથા અસત્યનો અસ્વીકાર. વિવેક એટલે સદ્‌વૃત્તિઓનું ઘડતર.

વિવેક જીવનનું વિશ્લેષણ કરે. વિશ્લેષણથી સાચો વૈરાગ્ય જાગે. જેમાં મન પરોવાય, તે અનુરાગ. જેમાંથી મન ખસી જાય, તે વૈરાગ્ય. વિવેકથી માણસ ઈષ્ટ અને અનિષ્ટને અલગ તારવી, મનને ઈષ્ટ સાથે જોડે છે અને અનિષ્ટ તરફથી ખસેડે છે. બુદ્ધિના સદુપયોગથી વિવેક જાગે છે. વિવેકી માણસ સદા જાગૃત હોય છે. તેના વિચાર, વાણી, વર્તન પર સતત ચોકી રાખે છે.

સ્થિતપ્રજ્ઞયોગ શીખવતાં શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને સ્થિતપ્રજ્ઞ - વિવેકીનાં ત્રણ લક્ષણ બતાવ્યાં.

(૧) મનમાં રહેલી તમામ કામનાઓ - વાસનાઓ છોડવી.

તેના માટેના બે રસ્તા : (૧) નિષેધક - ખોટાનો ત્યાગ. (૨) વિધેયક - પરમાત્માને મનમાં વસાવી લેવા. જ્યાં પરમાત્મા, ત્યાં પરમાનંદ. મનને પરમાત્માના આનંદથી ભરી પૂર્ણ બનવું.

(૨) આત્મામાં સ્થિતિ કરીને રહેવું.

માણસે સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ સંયમ પાળવા. ઈંદ્રિયો ઉપર કાબુ રાખવો. વિષયોની સ્પૃહા દૂર કરવી.

(૩) આત્માથી સંતુષ્ટ રહેવું.

પરમાત્માને જીવનના હર શ્વાસ સાથે જોડવા.

આ ત્રણ વિવેકથી સજ્જ મનુષ્યને દુઃખોથી ચિત્તમાં ન ઉદ્વેગ થાય અને સુખોની ન ઝંખના થાય.

રાગ - ભય - ક્રોધથી તે મુક્ત થાય.

આવો ઈંદ્રિયજીત સ્થિર બુદ્ધિનો અને પ્રસન્નચિત્ત બને.

શ્રીકૃષ્ણે ગીતામાં અન્યત્ર સમજાવ્યું કે મન વાયુ જેવું છે. તે અભ્યાસયોગથી જ કેળવાય. ઉત્તમ ગ્રંથોના વાચન - શ્રવણથી મન શુદ્ધ થાય. તેના મનનચિંતનથી મન સ્થિર થાય. તેના આચરણથી મન શાંત-સ્વસ્થ રહે.

એક ચિંતકે સુંદર વાત કહી : શરીરની સુંદરતા નશ્વર છે. વિચારોની સુંદરતા સનાતન અને મધુર છે. વિચારસૌંદર્ય જ સાચું સૌંદર્ય છે.

ટૂંકમાં, ગીતાબોધ દ્વારા નીચેનો વિવેક શ્રીકૃષ્ણને અપેક્ષિત છે.

મનને ઈંદ્રિયો ખેંચે વેગથી વિષયો ભણી,
યોગથી તે વશે રાખી, રહેવું મત્પરાયણ.
ઈન્દ્રિયો સંયમે જેની, તેની પ્રજ્ઞા થઈ સ્થિર.
વિષયોનું રહે ધ્યાન, તેમાં આસક્તિ ઉપજે,
જન્મે આસક્તિથી કામ, કામથી ક્રોધ નીપજે.
ક્રોધથી મૂઢતા આવે, મૂઢતા સ્મૃતિને હરે,
સ્મૃતિલોપે બુદ્ધિનાશ, બુદ્ધિનાશે વિનાશ છે.

અભ્યાસથી ઈંદ્રિયોને વશ કરી, ઈશ્વરપરાયણ બનીને રહેવું. વિષયોનો ત્યાગ કરવો, કારણ તે અનિત્ય છે. પરમાત્માનો સ્વીકાર કરવો, કારણ તે નિત્ય છે.

શ્રીવલ્લભાચાર્યજીએ બતાવેલો વિવેક

મહાપ્રભુ શ્રીવલ્લભાચાર્યજીએ ''**વિવેકધૈર્યાશ્રય**'' ગ્રંથમાં વિવેકના મુખ્ય નવ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

નવનો આંક પૂર્ણાંક છે. વિવેકના નવ પ્રકાર એમ સૂચવે છે કે આ નવ વિવેકથી બુદ્ધિ શાંતિ અને સ્વસ્થતા માટે પરિપૂર્ણ બનશે. આ નવ વિચારો બુદ્ધિમાં દઢ થશે, તો માણસ આપત્તિ-વિપત્તિઓનાં વિનાશકારી વાવાઝોડાંઓમાં પણ નિશ્ચલ રીતે ટકી શકશે.

નવ વિવેક નીચે મુજબ છે.

(૧) હરિઃ સર્વં કરિષ્યતિ । = શ્રીહરિ સર્વ કંઈ કરશે.

ભગવાન માટે વપરાયેલો 'હરિ' શબ્દ સૂચવે છે કે, ભગવાનનો સ્વભાવ તેમના શરણે જનારનાં દુઃખ-સંકટો હરવાનો - દૂર કરવાનો છે.

ભગવાન પિતા છે. જીવાત્મા ભગવાનનું સંતાન છે. સંતાને પિતાને આજીજી કરવી ન પડે. પિતા સ્વતઃ સંતાનનું સંકટ દૂર કરે જ.

'**સર્વં**'ના બે અર્થ : (૧) સર્વત્ર (૨) સર્વરૂપ.

ભગવાન સર્વત્ર - બધે જ શુભ કરે છે. ભગવાન સર્વ સમયે અને સ્થળે, હિતકારી જ છે. ભગવાનની કૃતિ સૌના હિત માટે હોય છે. જીવ દુઃખ ભોગવે છે, તે તેનાં દુષ્કર્મોનું ફળ છે. ભગવાન દંડ આપી, જીવને સુધારે છે. ભગવાનનો દંડ પણ, તેમની દયાનું જ દાન છે.

ભગવાન સર્વ રૂપ છે. દરેકમાં ભગવાન છે. સૌમાં, સર્વત્ર ભગવાનને જાણી, સૌની સાથે સદ્‌વ્યવહાર કરવો. સદાચાર પાળવો.

'**કરિષ્યતિ**'- ભવિષ્યકાળ છે. ભૂતકાળ ભૂલી જાવ. વર્તમાન સ્વીકારી લો. માણસ ચિંતા ભવિષ્યની કરે છે, તેના ભવિષ્ય માટે સમાધાન આપ્યું કે ભગવાન ભવિષ્ય બગાડશે નહીં.

ભગવાન શ્રીહરિની કૃતિ સમજવા ભગવાનનું સ્વરૂપ અને સામર્થ્ય સમજવાં જરૂરી છે. સાથે સાથે પોતાની અક્ષમતા જાણવી જરૂરી છે. તો જ ભગવાનમાં વિશ્વાસ-શ્રદ્ધા-નિષ્ઠા દઢ થાય. આ માટે 'સ્વાધ્યાય' કરવો.

સ્વ = પોતાના (ભગવાનન); અધ્યાય = અભ્યાસ. ભગવાનનો અભ્યાસ તે સ્વાધ્યાય.

આ વિવેક બુદ્ધિમાં દૃઢ થાય, તો જીવનમાં તેનાં નીચેનાં પરિણામો જોવા મળે.

(૧) રાગદ્વેષ નાશ પામે.
(૨) અહંતામમતા નિવૃત્ત થાય.
(૩) ચિંતા - ઉદ્વેગ ન થાય.

અંધારાની કાળાશ દીવો પ્રક્ટાવવાથી જાય. વિવેક રૂપી આ દીવો પ્રકટે તો જીવનમાં શાંતિ અનુભવાય. દુઃખો વચ્ચે સ્વસ્થ રહેવાય.

(૨) હરિ: સર્વં નિજેચ્છાત: કરિષ્યતિ । = શ્રીહરિ બધું પોતાની ઈચ્છા મુજબ જ કરશે.

શ્રીહરિ સ્વતંત્ર છે. તેઓ કોઈને વશ નથી. કોઈના દોરવાયા દોરાતા નથી. સર્વના સ્વામી અને નિયામક છે. સર્વજ્ઞ પણ છે. તેઓ જ સર્વ સિદ્ધિ અને સર્વ સાધન આપી શકે છે. તેમના બનીને રહેનાર માટે તેઓ જ સર્વ સિદ્ધિ રૂપ - ફળરૂપ છે. તેઓ જ તેમનાં સર્વ સાધન રૂપ છે. તેમની સમાન અન્ય કોઈ નથી. કૃપા કરવી એ તેમનો સ્વભાવ છે.

જ્યાં મનુષ્ય પોતાની શક્તિથી કંઈ કરી શક્તો ન હોય, ઈશ્વરની ઈચ્છા વિના પાંદડું યે હાલતું ન હોય, ત્યાં માણસે બાળક જેવા બની જઈ, બધું પિતા ઈશ્વરના ભરોંસે છોડી દેવું.

આમ કરવાથી હળવા ફૂલ જેવા બનાય. કોઈ વાતનું 'ટેન્શન' ન થાય. ઉચાટ મુક્ત સ્વસ્થ જીવન જીવાય.

આ વિવેક બુદ્ધિમાં દૃઢ થાય, તો જીવનમાં તેનાં નીચેનાં પરિણામો જોવા મળે.

(૧) રઘવાટનો અંત. ફૂલ જેવી હળવાશ.
(૨) લાભ-નુકસાન, હાર-જીતના કારણે ઉન્માદ કે ઉદ્વેગ ન થાય.
(૩) જીવન સહજ બને - પાણી પર ચત્તા તરતા તરવૈયા જેવું શાંત.

વિવેકનો આ દીવો પ્રકટાવવા સંતો, મહાપુરુષો, વૈષ્ણવ-ભગવદીયોનાં જીવનચરિત્રોનું વાચન - મનન કરો.

(૩) પ્રાર્થિતે વા તત: કિમ્ સ્વામ્યભિપ્રાયસંશયાત્? = સ્વામી (ભગવાન)ના અભિપ્રાય (નિર્ણય)માં સંશય કરી, માગણી શા માટે કરવી? (અર્થાત ન કરવી.)

સ્વામી પ્રત્યે સેવકને વિશ્વાસ અને વફાદારી જોઈએ. તો જ સ્વામી સેવક પર રીઝે. સેવક અવિશ્વાસી અને કૃતઘ્ન બને તો સ્વામી ખીજે. વિશ્વાસુ અને વફાદાર સેવકનું સર્વ યોગક્ષેમ સ્વામી જ સંભાળે. સેવકને સ્વામી પાસે કંઈ માગવાનું હોય જ નહીં. માગે તે સાચો સેવક નહીં. માગ્યા પછી આપે, તે સાચો સ્વામી નહીં.

ભગવાને ગીતાજીમાં આપણી પાસે ત્રણ વસ્તુ માગી : (૧) તમારું મન મને આપો. (૨) માત્ર મને જ નમસ્કાર કરો. (૩) મારા જ બનીને રહો. ભગવાને પ્રતિજ્ઞા કરી કે મારા આવા ભક્તનાં સર્વ યોગક્ષેમ હું જ સંભાળી લઉં છું. એને કોઈ ઉપાધિ કરાવતો નથી.

માણસે જે ન મળે તેનાથી ચલાવી લેવું, પણ ઈશ્વર પાસે ય હાથ લંબાવવાની લાચારી ન કરવી. સ્વમાની બનવું, ભિખારી નહીં. આવી ફકીરીમાં જ સાચી અમીરી છે.

તેનાં નીચેનાં પરિણામ મળશે :

(૧) ચલાવી લેવાનો સંતોષ.
(૨) ઈન્દ્રિયો પર કુદરતી કાબુ-સંયમ.

(૩) સ્વમાનીપણું. કોઈનું અપમાન વેઠવું નહીં પડે.

(૪) નિંદા - સ્તુતિથી બચાશે. આત્મગ્લાનિ નહીં થાય.

સમૃદ્ધિ - સંપત્તિ મળે તો ય સાદગીપૂર્ણ જીવન જીવવાની ટેવ પાડવી. પ્રામાણિકતાથી, ફળના બદલાની અપેક્ષા વિના, આપણી ફરજ બજાવવી. નિષ્કામ-નિરપેક્ષ ભાવે ભગવાનને ભજવા.

(૪) **સર્વત્ર તસ્ય સર્વં હિ, સર્વસામર્થ્યમેવ ચ ।** = બધે બધું માત્ર તેનું (ભગવાનનું) જ છે. સર્વ કંઈ કરવાનું સામર્થ્ય પણ એકમાત્ર તેનામાં (ભગવાનમાં) જ છે.

માણસના દુ:ખનું કારણ અધિકાર ભોગવવાની વૃત્તિ છે. હું 'કંઈક' છું. (I am something.) એવા મિથ્યા જ્ઞાનથી તે બધે તેની સત્તા વાપરવાનો અને બધાંને પોતાની સત્તામાં રાખવાનો શોખ ધરાવે છે. ઈશ્વરે આપેલી સત્તા-સામર્થ્યને પોતાનાં માની લે છે. તે ભૂલી જાય છે કે તે તો કેવળ. ગાડા નીચે ચાલતા કૂતરાથી વધુ નથી. કર્તાહર્તા ઈશ્વર છે.

અધિકારના નશામાં અભિમાન જોર પકડે. નશાખોરની જેમ તે માનસિક મસતુલા ગુમાવે. જગતમાં હાડહાડ થાય, હાંસીપાત્ર બને.

"કૃષ્ણને કરવું હોય તે કરે' એ સનાતન સત્યનો સ્વીકાર કરી, એની બિનશરતી સંપૂર્ણ શરણાગતિ સ્વીકારી લેવાથી, સત્તા-અધિકાર માટેનો સંઘર્ષ ટળે છે. જીવનમાં વિનમ્રતા, નિખાલસા, પ્રસન્નતા આવે છે.

આ વિવેકથી નીચેનાં પરિણામ મળે.

(૧) સંઘર્ષમુક્તિ અને શાંતિ.
(૨) નમ્રતા અને પ્રસન્નતા
(૩) સૌનો સદ્ભાવ અને સ્નેહ

આ વિવેકના સતત ચિંતનથી, આવી બુદ્ધિ કેળવાય.

(૫) **અભિમાનશ્ચ સંત્યાજ્ય :** = અભિમાનનો સારી રીતે, પૂરેપૂરો ત્યાગ કરવો.

મદ અનેક પ્રકારના - વિદ્યામદ, રૂપમદ, શક્તિમદ, ધનમદ વગેરે. આખરી દમ સુધી મદ રહે. મદમાંથી માન-અભિમાન જાગે. તેના કારણે ક્રોધ અને લોભ થાય, મોહ વધે. આખરે બુદ્ધિનાશ થતાં સર્વનાશ થાય.

જે 'સ્વ'ને જાણે, 'સ્વ'ના સ્વામીને જાણે, તે જ અભિમાનથી બચે.

અભિમાને મહા જ્ઞાનીઓ, યોગીઓ અને ભક્તોનું પણ અધ:પતન કર્યું છે. રાવણને જીવનભર ન ભૂલવો.

ઈશ્વરની પૂર્ણ સત્તા અને શરણાગતિ સ્વીકારી, સર્વ યશ ઈશ્વરને આપવાથી નિરભિમાની બનાય.

તેથી નીચેનાં પરિણામ મળે.

(૧) સૌની સાથે સૌજન્યભર્યો, સુખદ વ્યવહાર.
(૨) કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઈર્ષાના માનસિક દોષોથી બચાય.
(૩) અસફળતાથી અજંપો ન થાય.

પ્રવૃત્તિની હર ક્ષણે કરાવનાર ઈશ્વર છે એવી સભાનતા કેળવવી. પ્રશંસા થાય, ત્યારે ખુશ ન થવું. માન - સન્માનનો સ્વીકાર ન કરવો. વિનયી બની રહેવું. આમ કરવાથી અભિમાન છૂટે.

(૬) **વિશેષતશ્ચેદાજ્ઞાસ્યાદન્ત: કરણ ગોચર: ।** = અંત: કરણમાં ઈશ્વરની કોઈ વિશેષ આજ્ઞા થાય, તો તેનું પાલન કરવું.

આપણી બુદ્ધિ પ્રમાણે ન ચાલવું. ઈશ્વરની બુદ્ધિ પ્રમાણે ચાલવું.

આપણી બુદ્ધિમાં કુકર્મો કરવાના કુવિચારો આવે. ઈશ્વરની બુદ્ધિમાં સત્કર્મો કરવાના સુવિચારો જ આવે.

કુવિચાર આવે તે આપણી બુદ્ધિ. સુવિચાર આવે, તે ઈશ્વરની બુદ્ધિ.

કુવિચારોનો અમલ ન કરવો. સુવિચારોનો આગ્રહપૂર્વક અમલ કરવો.

હિંસા, ત્રાસ - ભય આપવા, વગર હક્કનું પડાવવું, અનીતિ કરવી, અધર્મ કરવો, વ્યભિચાર કરવો, તિરસ્કાર કરવો, ચોરી કરવી- આ બધા કુવિચારો છે. મનમાં શરૂ થતાં જ સાવધાનીપૂર્વક તેમને ખંખેરી નાખવા.

સુવિચારો વાંચવા, સાંભળવા, યાદ કરવા, અમલ કરવો.

આનું પરિણામ નીચે મુજબ આવે.

(૧) કુબુદ્ધિનો નાશ
(૨) સદ્બુદ્ધિની દૃઢતા.
(૩) મન-વાણી-કર્મ નિષ્પાપ, પવિત્ર બને.

સારું વિચારો, સારું સાંભળો, સારું બોલો.

હલકું સાહિત્ય વાંચવા - જોવા - સાંભળવાનું બંધ કરો.

(૭) **આપદ્ગત્યાદિ કાર્યેષુ હઠસ્ત્યાજ્યશ્ચ સર્વથા** = આપત્તિ-વિપત્તિઓમાં અમુક જ કાર્યો કરવાની હઠ સર્વથા ન કરવી

સામાન્ય રોજિંદા જીવનમાં શુદ્ધિ અને પવિત્રતા અવશ્ય પાળવાં. તનમન શુદ્ધ અને પવિત્ર રહે, તે માટે શાસ્ત્રોએ બતાવેલા નિયમો જરૂર પાળવા. એમાં છૂટછાટ ન લેવી.

પરંતુ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિ ઊભી થાય, ત્યારે સમજ - વિચારપૂર્વક વર્તવું. જડતા ન રાખવી. બીજાઓ સાથેના વ્યવહારમાં આપણો મત તેમના પર લાદવાનો દુરાગ્રહ ન કરવો. વાદ-વિવાદમાં ન પડવું. આપણો ધર્મ યથાશક્ય આપણે સંભાળવો, બીજા પર દબાણ કરી, ક્લેશ-કંકાશ ન કરવાં. જાત પળાય, જગ ન પળાય. જાત પણ પળાય એટલી જ પાળવી. ન પળાય તેનું દુઃખ કરવું, પણ 'ટેન્શન' ન કરવું.

આમ કરવાથી જીવનમાં નીચેનાં પરિવર્તન આવે.

(૧) વિચાર અને આચારનો સમન્વય.
(૨) સમજપૂર્વક પરિસ્થિતિ પ્રમાણે આચરણની સ્થિતિસ્થાપકતા (Flexibility)
(૩) વાદ વિવાદનો અભાવ
(૪) અહંના ટકરાવનું નિવારણ.

આ માટે જોઈએ ખુલ્લું અને સતત વિચારશીલ મન.

(૮) **અનાગ્રહશ્ચ સર્વથા** = સર્વથા કશાનો દુરાગ્રહ ન કરવો,

ધર્મ હોય કે ધંધો, ઘર હોય કે સંસ્થા, સ્વજન હોય કે પરજન - સૌ આપણી જ વાત સ્વીકારે એવો દુરાગ્રહ ન રાખવો.

આંગળી ચીંધવાનું કર્તવ્ય નિષ્કામ - તટસ્થ ભાવે જરૂર કરવું. તેનો સ્વીકાર થાય તો ફૂલાઈ ન જવું, અસ્વીકાર થાય તો દુઃખી ન થવું.

એકમાત્ર હું જ બધું સમજું છું એવો મિથ્યાભાવ ન રાખવો. બીજા પર દબાણ (Pressure) ન કરવું. ધૈર્યથી સમજાવવું. ન સમજે તો ભગવદિચ્છા માનવી.

આમ કરવાથી -

(૧) કોઈ સાથે મતભેદ, મનદુઃખ નહીં થાય.
(૨) હું જ સાચો એવું મિથ્યાભિમાન નહીં થાય.
(૩) વિસંવાદિતા ટળશે.

(૯) **ધર્માધર્માગ્રદર્શનમ્** = દરેક વસ્તુનો વિચાર ધર્મ અને અધર્મના સંદર્ભમાં જ કરવો.

કોઈ પણ વસ્તુ કે વિચારથી આપણને લૌકિક લાભ થતો હોય, પણ તેમ કરવું શાસ્ત્રમતે અધર્મ હોય તો, તે ન જ કરવું. લૌકિક લાભ જતો કરવો. કશું પણ ખોટું ન કરવું, જે રાતની ઊંઘ છીનવી લે.

સત્ય બોલવું એ ધર્મ છે. અસત્ય બોલવું એ અધર્મ છે. સત્ય બોલવાથી ભારે નુકશાન થતું હોય તો પણ સત્ય બોલવું, કારણ કે તે ધર્મ છે. અસત્ય બોલવાથી ગમે તેટલો લાભ થતો હોય, તો પણ અસત્ય ન બોલવું; કારણ કે તે અધર્મ છે.

સાચો ધર્મ મનને શાંતિ આપે છે.

અધર્મ મનને અશાંતિ આપે છે.

(૧) જીવનમાં હકારાત્મક પરિવર્તન આવે છે.
(૨) નિરાંતથી રાતભર ઊંઘ આવે છે.
(૩) પસ્તાવાનો અગ્નિ બાળતો નથી.
(૪) આવો માણસ નિર્ભય રહે છે. કોઈ ભય તેને સતાવતો નથી.
(૫) તે નિજાનંદમાં મસ્ત રહે છે.

જીવનમાં દુઃખો તો આવશે જ. દુઃખ વિનાનું જીવન અસંભવ. દુઃખો માણસને મૂંઝવી ન નાખે, તે માટે આ નવ વિવેક આપણી બુદ્ધિમાં દૃઢ કરવા જરૂરી છે.

ધૈર્ય

ધૈર્ય એટલે ધીરજ. તેનો પર્યાય છે સહનશક્તિ. વેદાંતની પરિભાષામાં તેને "તિતિક્ષા" કહે છે.

વિવેકથી ધૈર્ય જાગે. વિવેક વિચાર છે, ધૈર્ય આચાર છે. વિચાર વિના આચાર ન સંભવે અને થાય તો પાંગળો રહે; તેમ વિવેક વિના ધૈર્ય ન સંભવે. ધૈર્ય રાખવાનો પ્રયત્ન થાય તો તે દૃઢ ન બને. વિવેક વિચાર હોવાથી બૌદ્ધિક છે, ધૈર્ય માનસિક છે. ધૈર્ય ન રહે ત્યારે સમજવું કે મન માંદું પડ્યું. મનની માંદગી એટલે ધૈર્યનો અભાવ. માંદગીમાં દવાની જરૂર પડે. માંદા મનની દવા એટલે વિવેક. મન અને બુદ્ધિ પરસ્પર સાથે

જોડાયેલાં છે; તેથી વિવેક અને ધૈર્ય પણ એકબીજાના પૂરક છે. વિવેક અને ધૈર્ય મન અને બુદ્ધિ વચ્ચે સુમેળભર્યો સમન્વય કરાવે છે; તેથી ધૈર્યને સમજવું જરૂરી છે.

ભાવાત્મક મન

મન જેમ જ્ઞાનાત્મક છે, તેમ ભાવાત્મક પણ છે. મન ઉપર બુદ્ધિનું જેટલું પ્રભુત્વ છે, તેનાથી વધુ પ્રભુત્વ કદાચ લાગણીનું હોય છે. જ્યાં લાગણી પ્રબળ બને ત્યાં બુદ્ધિ શિથિલ બને છે.

એક વિદ્વાન ન્યાયાધીશ હતા. અત્યંત બુદ્ધિશાળી. ન્યાય કરવા બેસે ત્યારે કેવળ બુદ્ધિથી જ ન્યાયની કલમો વિચારે અને ન્યાય જોખે. તેમના હાથે અનેકને ફાંસીની સજા થયેલી. એક દિવસ તેમનો દીકરો જ ખૂન કરતાં પકડાયો. તેનો ન્યાય તોળવાનો વખત આવ્યો. ફાંસીની સજાનો નિર્ણય સંભળાવતી વખતે તેમના લાગણીશીલ મને અવાજ ઉઠાવ્યો કે ફાંસીની સજા અમાનવીય છે. ખૂનની સજા ખૂન ન હોઈ શકે. તેમના પુત્રની જગ્યાએ બીજું કોઈ હોત તો તેમની લાગણીનું બુદ્ધિ ઉપર પ્રભુત્વ થયું ન હોત.

સામાન્ય રીતે સામાન્ય માણસો ઘણાંખરાં કામ, વિચાર અને નિર્ણય લાગણીશીલ બની લેતાં હોય છે. તેમનામાં બુદ્ધિ કરતાં લાગણી વધારે પ્રબળ હોય છે. લાગણીની પ્રધાનતા હદ બહાર જાય ત્યારે તેમાંથી માનસિક રોગો જન્મે છે. તેથી મનને જેમ જ્ઞાનથી અંકુશમાં રાખવા વિવેક જરૂરી છે; તેમ મનને લાગણીથી અંકુશમાં રાખવા ધૈર્ય જરૂરી છે.

ભાવાત્મક મન બે પ્રકારના અનુભવો કરે છે : (૧) લાગણી (Feeling) - સુખ-દુઃખત્મક અનુભવો. (૨) સંવેગ-આવેગ (Emotion) - ઈંદ્રિયજન્ય અનુભવો.

વૂંટ નામના મનોવૈજ્ઞાનિકના મતે ભાવાત્મક મનના આ બે પ્રકારના અનુભવો આત્મગત (Subjective) અનુભવો છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આ અનુભવ વ્યક્તિ-વ્યક્તિએ જુદા હોઈ શકે. એક જ પરિસ્થિતિમાં એક વ્યક્તિ સુખ અનુભવે, તો બીજી વ્યક્તિ દુ:ખ પણ અનુભવે; જેમ કે લગ્ન પ્રસંગ હોય. જેનું લગ્ન છે તે સુખ અનુભવે, જેનો લગ્નકાળ વીતી જવા છતાં લગ્નનું ગોઠવાતું નથી તે દુ:ખ અનુભવે.

વૂંટના મતે આ અનુભવો ત્રણ રીતે અનુભવાય છે : (૧) **સુખ-દુ:ખના સ્વરૂપે.** સુખ અને દુ:ખ મનની વૃત્તિઓ છે. તે મનમાં જાગે છે. સુખનો અનુભવ થાય ત્યારે મનને આનંદ થાય છે, દુ:ખનો અનુભવ થાય ત્યારે મનને શોક થાય છે. ક્યારેક એવું પણ બને કે જુદા-જુદા સમયે એક જ બાબતથી માણસને સુખ પણ થાય અને દુ:ખ પણ થાય; જેમ કે માણસ સાધારણ સ્થિતિનો હોય અને તેને મિષ્ટાન મળે તો સુખ થાય. એ જ માણસ ડાયાબિટિસનો દર્દી બને ત્યારે મિષ્ટાન મળે તો તેને દુ:ખ થાય. (૨) **ઉદ્દીપ્ત અને શાન્ત સ્વરૂપે.** લાગણીઓ અને આવેગો કોઈ પરિસ્થિતિમાં ઉદ્દીપ્ત થાય છે - ઉશ્કેરાય છે - ઉત્તેજીત થાય છે, તો કોઈક પરિસ્થિતિમાં લાગણી કે આવેગ ઉત્પન્ન જ થતા નથી, મન શાન્ત રહે છે; જેમ કે આપણને નુકશાન થાય તો આપણું મન દુ:ખથી ઉત્તેજીત થાય, પરંતુ દુશ્મનને નુકશાન થાય તો મન ઉત્તેજના અનુભવતું નથી, તે શાન્ત રહે છે. (૩) **તનાવ અને હળવાશ સ્વરૂપે.** લાગણીઓ કે આવેગો પ્રબળ બનતાં મનને તણાવ (Tension) થાય છે; જેમ કે માણસને ભૂખ લાગે અને ખાવા ન મળે તો તેનું ટેન્શન થાય. અગત્યના કામે ટ્રેઈન પકડવી હોય અને ટ્રેઈન લેટ થાય, સમયસર ન પહોંચી શકાય તો તેનું ટેન્શન થાય; પરંતુ માણસને મોડા પહોંચવું હોય અને ટ્રેઈન મોડી પડે તો તેને હળવાશ અનુભવાય. પોતાને મુશ્કેલી આવતાં

ટેન્શન થાય, બીજાની મુશ્કેલીમાં ટેન્શન થતું નથી. તટસ્થતા માણસને હળવાશ આપે છે.

વૂંટ સમજાવે છે કે સુખ-દુ:ખની લાગણીઓ અને તેમાંથી જન્મતા આવેગોનું મૂળ કારણ માણસના મનમાં રહેલી સુખની સ્પૃહા છે. સ્પૃહા એટલે કામના અથવા ઈચ્છા, સતત સુખ માટેનો ઉચાટ. તે મળે તો વધુ લોભ થાય, ન મળે તો દુ:ખ થાય. સુખમાં પણ માનવમનમાં વિકૃતિ આવે, માનસિક વિકારો જાગે. દુ:ખમાં પણ માનસિક વિકારો જાગે. સુખ-દુ:ખમાં જાગતા માનસિક વિકારોની અસર શરીર ઉપર પડે; જેમકે બ્લડ પ્રેશરમાં વધ-ઘટ થાય, અતિશય ઉત્સાહ અથવા ડિપ્રેશન આવે, શાન્તિ અથવા ક્રોધનો અનુભવ થાય. સુખમાં પણ માણસ અસ્વસ્થ બને અને દુ:ખમાં પણ અસ્વસ્થ બને.

ભાવાત્મક મનનો બીજા પ્રકારનો અનુભવ આવેગ એટલે ઈંદ્રિયજન્ય અનુભવ છે. સંવેગ અથવા આવેગ લાગણીઓનું ઉત્તેજીત રૂપ છે. તે ત્રણ પ્રકારે અનુભવાય છે : (૧) **આત્મચેતનામાં થતો અનુભવ** - જે માણસને આવા સંવેગ કે આવેગ આવે તે માણસ તેનો અનુભવ પોતાના મનમાં કરી શકે, તેનો ખ્યાલ તેને આવે. (૨) **બાહ્ય પરિવર્તન** - સંવેગ અને આવેગ મનમાં જન્મતા હોવા છતાં તેનું પરિણામ બાહ્ય શરીર પર દેખાય છે. ગુસ્સો થાય ત્યારે માણસની આંખો લાલ થાય, શરીર ધ્રુજે. અતિશય પ્રેમ જાગે ત્યારે માણસ હસી ઊઠે, નાચી ઊઠે. કેટલાક માણસો અમૂક આવેગ અનુભવે ત્યારે પગ ઉપર પગ ચડાવીને બેસે અથવા મોં ફૂલાવીને ફરે અથવા કેડમાંથી વાંકા વળી જાય. માણસના બદલાતા જતા આવા બાહ્ય પરિવર્તનોને જોઈને તે માણસ કેવા આવેગ અનુભવતો હશે, તેનો અંદાજ અનુભવી માણસ મેળવી શકે છે.

આ સંવેગોની માનવજીવન ઉપર ત્રણ પ્રકારે અસર થાય છે : (૧) શારીરિક આવેગોથી તેની ચેતનામાં પરિવર્તન આવે છે. આ પરિવર્તન સાત પ્રકારનું હોય છે : (૧) જોયેલું ન જોયેલું લાગે. (૨) કાયિક તથા બૌદ્ધિક ક્ષમતામાં મંદતા અનુભવાય. (૩) સંકલ્પ શક્તિ નિર્બળ બને. (૪) કોઈ વસ્તુ યાદ કરવા બુદ્ધિ ઉપર વધારે જોર આપવું પડે. (૫) ભૂતકાળની વાતોનું વિસ્મરણ થાય. (૬) આત્માશ્રદ્ધા ઘટે અથવા ગુમાવે. (૭) મનથી માણસ ભાંગી પડે. તેનામાં હતાશા આવી જાય.

માનસિક આવેગોની અસર માણસના વ્યવહાર પર થાય; તેથી તેના વ્યવહારમાં ત્રણ પ્રકારનું પરિવર્તન આવે : (૧) તેના શરીર પરથી તે કાબુ ગુમાવી દે. તેના પરિણામે (૧) તેની મુખાકૃતિ બદલાય (૨) વાણી પર અસર વર્તાય. તેના શરીરની સ્થિતિમાં ફેરફાર થાય. તે વાંકો વળી જાય, તે ટટ્ટાર ઊભો ન રહી શકે, તેના પગ લથડવા માંડે, હાથ કંપવા લાગે. (૩) ઐંદ્રિક આવેગોને કારણે માણસની આંતરિક ક્રિયાઓમાં નીચે મુજબ પરિવર્તન આવે : (૧) બ્લડ પ્રેશરની વધ-ઘટ થાય. (૨) પાચનક્રિયા મંદ પડે. (૩) શરીરનું અંદરનું મેટાબોલિઝમ બદલાય. (૪) પેટમાં અને આંતરડામાં અલ્સર જેવા રોગો થાય. (૫) પિત્ત અને વાયુનો પ્રકોપ વધે. (૬) શરીર અને કાળજામાં દાહ થાય.

આ ત્રણેય પ્રકારના આવેગો કે સંવેગોને માણસ પોતાની બુદ્ધિના બળથી નિયમનમાં ન રાખી શકે, ત્યારે તેમાંથી માનસિક રોગો અને વિકૃતિઓ જન્મે. આજકાલ માનસિક રોગો અને વિકૃતિઓના કેસ વધી રહ્યા છે, તેનું આ જ કારણ છે. બુદ્ધિશાળી માણસ પણ વધુ પડતો ભાવુક, સ્વકેંદ્રી, સ્વાર્થી અને પોતાને માટે જ જીવનારો, લાગણીશીલ બનતો જાય છે. માનસિક રોગો અને વિકૃતિઓ જ માણસને આપઘાત સુધી દોરી જાય છે.

માણસમાં તે ક્ષણે જો ધૈર્ય, સહનશક્તિ અને વિચારશક્તિ પ્રબળ હોય તો તે અયોગ્ય કરતાં અટકે. દુ:ખના અનુભવો તો થવાના જ; પણ તેમાં મન, બુદ્ધિ અને શરીર વિચલિત ન થાય તે માટે ધૈર્ય જરૂરી છે. જેમ હાથી માટે અંકુશ જરૂરી, મોટર માટે બ્રેક જરૂરી; તેમ લાગણીઓ માટે ધૈર્યરૂપી અંકુશ કે બ્રેકની ખાસ જરૂર રહે છે.

આથી શ્રીવલ્લભાચાર્યજી વિવેક શીખવ્યા પછી ધૈર્યનું શિક્ષણ આપે છે.

શ્રીવલ્લભાચાર્યજીના મતે ધૈર્યનું સ્વરૂપ

શ્રીમહાપ્રભુજી સમજાવે છે કે મનમાં જાગતી લાગણીઓ અને ઈંદ્રિયોના આવેગોથી માણસને ઘણી યાતનાઓ થાય છે. તેનું જ બીજું નામ દુ:ખ છે. દુ:ખમાંથી મુક્તિ મળે તેવી સૌની ઈચ્છા હોય છે; પરંતુ કર્મફળ સૌએ ભોગવવું પડે છે. તેથી દુ:ખો પણ ભોગવવાં પડે છે, તેની યાતનાઓ સહન કરવી પડે છે. તેમાંથી તત્કાલ કોઈને મુક્તિ મળતી નથી.

એક કવિએ તેથી જ કહ્યું છે કે :

“વિપત પડે ન વલખીએ,
વલખે વિપત ન જાય;
વિપત પડે હિંમત રાખીએ,
ધીરજથી વિપત જાય.”

શ્રીમહાપ્રભુજીએ પણ આવી જ આજ્ઞા કરી કે લાગણીઓ અને આવેગોને કારણે જન્મની સર્વ પ્રકારની યાતનાઓ મરણપર્યંત સહન કરવી. તે માટે સહનશક્તિ કેળવવી. તેનું જ બીજું નામ ધૈર્ય છે. સહનશક્તિ કેળવવા માટે માણસે બાલ્યાવસ્થાથી જ સંયમોના નિયમો

પાળવા જોઈએ. જે ઇંદ્રિયો પર સંયમ મેળવી શકે છે, તેમનામાં ધૈર્ય આવે છે. ધૈર્યના બળથી તેઓ હસતા મોંએ દુ:ખોની યાતના સહી લે છે.

એક ચિંતકે સાચું જ કહ્યું છે કે રડવાથી દુ:ખ દૂર થતું નથી. દુ:ખ ભોગવવાનું જ છે, ત્યારે એવો વિચાર કરવો જોઈએ કે કઈ રીતે ભોગવીએ તો દુ:ખ થોડું હળવું લાગે? તેમણે સમજાવ્યું કે દિલમાં દુ:ખથી દાઝવા છતાં મોંથી હસતા રહી તથા બીજાને હસાવતા રહીને જીવવાથી દુ:ખની વેદના ઓછી કરી શકાય છે. દુ:ખ વ્યક્ત કરીને બીજાઓની હમદર્દી મેળવવાથી. જગતમાં હાંસી થાય છે, દુ:ખ ઓછું થતું નથી. એટલે દુ:ખને દિલમાં જ છૂપાવી રાખવું, એ જ સાચી સમજદારી છે. યૂરોપમાં થઈ ગયેલા ચાર્લી ચેપ્લિન જેવા હાસ્ય અભિનેતાએ એના ચરિત્ર દ્વારા આ વાત પ્રત્યક્ષ રીતે શીખવેલી પણ છે. મોટા-મોટા સંતો, મહાત્માઓ, ભક્તો અને ભગવદીયોએ પણ આમ જ કર્યું છે.

ધૈર્ય દૃઢ કરવાના ત્રણ ઉપાય

સહનશક્તિ કેળવવાની બાબત છે. ધૈર્ય આપોઆપ આવતું નથી. જે વસ્તુ કેળવવી હોય તેને માટે તાલીમ લેવી પડે, તેની ટેવ પાડવી પડે. ટેવ રાતોરાત પડતી નથી. ધીરજપૂર્વક, ઘણા પ્રયત્નો બાદ ટેવ પડે છે. દુ:ખો સહન કરવાની ટેવ પણ એ જ રીતે પડે. બુદ્ધિથી સમજીને અને મનથી ઈંદ્રિયો ઉપર કાબુ બનાવીને આવી ટેવ પાડી શકાય. આવી ટેવ પાડવા માટે ગીતાજીમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે ત્રણ બાબતોની આજ્ઞા કરી છે : (૧) સર્વ ઈચ્છાઓ અને આસક્તિઓનો ત્યાગ કરવો, કારણ કે તે જ સર્વ દુ:ખનું મૂળ છે. લૌકિકમાંથી આસક્તિ છૂટે તો લૌકિક પરિસ્થિતિ દુ:ખરૂપ ન લાગે. (૨) આત્મસ્થ બનીને રહેવું; અર્થાત્ અહંતા-મમતાનો ત્યાગ કરવો. સર્વ દુ:ખનું કારણ આપણી અહંતા-મમતા છે. એ દૂર થતાં આપણા આત્માને આપણે પરમાત્મા તરફ વાળી શકીએ છીએ. મન લૌકિકમાંથી નીકળીને પરમાત્મા તરફ વળે તો તે મનમાં ઉદ્વેગ થશે નહીં. (૩) આત્મસંતુષ્ટ રહેવું; અર્થાત્ સંયમપૂર્વક સદાચાર પાળવો. ઈંદ્રિયો પર કાબુ રાખવો અને ઈશ્વરપરાયણ રહેવું.

આમ કરવાથી સહનશક્તિ કેળવાય છે, ધૈર્ય આવે છે.

શ્રીમહાપ્રભુજીએ ભગવાનની આ જ વાત નીચે પ્રમાણે બતાવી છે

(૧) માણસના વર્તનનાં ત્રણ અંગ છે : (૧) વિચાર (૨) વાણી (૩) વર્તન (ક્રિયા). જે માણસની જુદી-જુદી ઈંદ્રિયો તેના કાબુમાં રહેતી હોય તે પોતાના વિચાર, વાણી અને વર્તનને કાબુમાં રાખી શકે છે. આ ત્રણ કાબુમાં આવે તો બુદ્ધિની મદદથી - વિવેકોના ચિંતન દ્વારા દુ:ખોની યાતના સહન કરી શકાય છે. એટલે પહેલો ઉપાય છે ઈંદ્રિયોરૂપી ઘોડાઓને વશમાં રાખવા, તેમની લગામ ઢીલી પડવા દેવી નહીં, તેમને ગેરમાર્ગે દોડવાની અનુકૂળતા આપવી નહીં.

(૨) ઈંદ્રિયોના આવેગ ઘણીવાર નદીના ઘોડાપૂર જેવા હોય છે. તે નદીના ઘોડાપૂરમાં સામા પ્રવાહે તરવું મહા-મુશ્કેલ હોય છે. મોટાભાગે તો માણસ બચી શકતો નથી. ઘોડાપૂરમાં તણાઈ ડૂબી જતો હોય છે. એવી જ રીતે ઈંદ્રિયોના આવેગ સામે લડવામાં સાધારણ માણસો મોટાભાગે ફાવી શકતા નથી. સંયમ રાખવાના પ્રયત્નો સફળ થતા નથી. આવી સ્થિતિમાં મનમાં જાગતી યાતનાઓને મનમાં જ સહન કરતાં શીખવું, મનની યાતનાઓને બાહ્ય વર્તનમાં આવવા ન દેવી, મન પર કાબુ રાખવો. મનમાં જાગતાં દુ:ખોનું સમાધાન અગાઉ બતાવેલ નવ વિવેકોના ચિંતનપૂર્વક સદ્બુદ્ધિપૂર્વક કરવું.

(૩) મનને કાબુમાં રાખવું પણ અશક્ય બને, દુ:ખ જ્યારે અતિશય હોય ત્યારે બુદ્ધિપૂર્વક સમાધાન પણ ન સૂઝે. એ સંજોગોમાં આપણી

પોતાની શક્તિ દુઃખો પર કાબુ મેળવવામાં કમ પડવાની. ત્યારે આપણે ભગવદ્શક્તિનું અવલંબન લેવું. તે માટે શ્રીમહાપ્રભુજીએ બે સૂત્રો આપ્યાં : (૧) 'સર્વથા શરણં હરિઃ' (૨) સર્વાર્થે શરણ હરિઃ 'સર્વથા શરણં હરિઃ' એટલે સર્વ પરિસ્થિતિમાં હંમેશાં શ્રીહરિ જ મારું શરણ છે, એ જ મારા રક્ષક છે એવી શરણભાવનાનું ચિંતન કરવું. 'સર્વાર્થે શરણં હરિઃ' એટલે સર્વ બાબતોમાં શ્રીહરિ જ મારું શરણ છે, હું મારી શક્તિથી કંઈ કરી શક્યો નથી, કરી શકતો નથી અને કરી શકવાનો નથી, તેઓ જ મારું રક્ષણ કરશે. આવી શરણભાવનાનું સતત ચિંતન કરતા રહેવું.

શ્રીમહાપ્રભુજીની વાણી ભગવદ્મુખારવિંદની વાણી છે, એટલે વેદવાણી સમાન છે; માટે મંત્રાત્મક છે. તેથી શ્રીમહાપ્રભુજીએ આપેલાં આ બે સૂત્રો આઠ અક્ષરના મંત્ર છે. હરતાં-ફરતાં, ખાતાં-પીતાં, ઉંઘતાં-જાગતાં આ બે સૂત્રોનો સતત જપ કરવાથી ભગવદ્શક્તિનું બળ પ્રાપ્ત થશે. ભગવદ્શક્તિરૂપી નૌકાથી લાગણીઓનાં પ્રચંડ ઘોડાપૂરના પ્રવાહમાં પાર ઉતરી જવાશે.

ધૈર્ય રાખવાની પ્રક્રિયા

શ્રીમહાપ્રભુજીએ ધૈર્ય બનાવી રાખવા માટે સાત ઉપાયો આપ્યા છે. તે નીચે પ્રમાણે છે :

(૧) માણસને ત્રણ પ્રકાનાં દુઃખ સહન કરવાનાં આવે છે : (૧) આધિભૌતિક દુઃખ (૨) આધ્યાત્મિક દુઃખ (૩) આધિદૈવિક દુઃખ.

આધિભૌતિક દુઃખ એટલે આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિઓનું શારીરિક દુઃખ.

આધ્યાત્મિક દુઃખ એટલે માનસિક ઉપાધિઓનાં દુઃખ.

આધિદૈવિક દુઃખ એટલે હજારો વર્ષોથી ભગવાનથી વિખૂટા પડ્યાના વિરહ-ક્લેશનું દુઃખ.

શ્રીમહાપ્રભુજી સમજાવે છે કે આ ત્રણે પ્રકારનાં દુઃખ ધીરજપૂર્વક સહન કરવાં. પહેલાં બે દુઃખમાં યાતનાઓ છે; કારણ કે તે લૌકિક દુઃખ છે. ત્રીજા દુઃખમાં યાતના નથી, આનંદ છે; કારણ કે તે અલૌકિક દુઃખ છે. આપણને લૌકિક દુઃખ વધારે થાય છે, અલૌકિક દુઃખ તો ભાગ્યે જ થતું હોય છે.

આ ત્રણે પ્રકારનાં દુઃખ કોણે, કેવી રીતે સહન કર્યાં હતાં તે શ્રીમહાપ્રભુજી બતાવે છે.

આધિભૌતિક દુઃખ છાશ વેચનારી એક ગોવાલણીએ સહન કર્યાં હતાં. મૂળમાં તે એક બ્રાહ્મણની પતિવ્રતા પત્ની હતી. દેખાવે અતિ સુંદર હતી. તેના પતિ અને પુત્ર સાથે તીર્થયાત્રાએ નીકળી હતી. રસ્તામાં એક દુષ્ટ રાજાની નજરે પડી. બળજબરીથી રાજા તેને પોતાના ઘોડા ઉપર નાખી, રાજમહેલમાં ઉપાડી ગયો. તેના પર બળાત્કાર કરી, ત્યાં ગોંધી રાખી. તેણે ઘણી યાતના વેઠી. એક દિવસ લાગ મળતાં તે ત્યાંથી ભાગી છૂટી.

પતિ-પુત્રને શોધવા તે ઠેર-ઠેર ફરતી હતી, ત્યારે એક વેશ્યાના હાથમાં જઈ પડી. તેને વેશ્યા બનાવી દેવામાં આવી. એક રાતે તેનો જ યુવાન પુત્ર ત્યાં આવ્યો. જ્યારે તેને ખબર પડી કે આ તેનો જ પુત્ર છે, તે પહેલાં મોટું પાપ થઈ ચૂક્યું હતું. ખૂબ પસ્તાવો થવાથી તે ત્યાંથી ભાગી. પૂરગ્રસ્ત નદીમાં ડૂબી જવા પડી. નદી કાંઠે ઢોર ચારતા એક ગોવાળે તેને બચાવી. ગોવાળ તેને તેના ઘેર લઈ ગયો. વિધુર હોવાથી તેને પત્ની બનાવીને ઘરમાં રાખી લાચાર બની તે ગોવાળ સાથે રહી. નેસની બીજી ગોવાલણીઓ સાથે તે રોજ છાશ વેચવા જતી. એક દિવસ એક પથ્થરની

ઠોકર વાગી. માથા પરથી છાશની મટુકી જમીન પર પડી, ફૂટી ગઈ. નુકશાન થયું. ત્યારે તે રડવાને બદલે હસવા લાગી, સાથની સખીઓએ કારણ પૂછ્યું, ત્યારે પોતાનો દુ:ખમય ઈતિહાસ કહ્યો. પછી તે બોલી : 'આટલાં બધાં દુ:ખ પાસે છાશની મટુકી ફૂટવાનું દુ:ખ તો કંઈ જ નથી, એટલે હવે મારામાં દુ:ખ વેઠવાનું ધૈર્ય આવી ગયું છે, તેથી રડવું આવતું નથી.'

આપણે પણ બીજાનાં વધારે દુ:ખોનો વિચાર કરીએ તો આપણું દુ:ખ તેમના પ્રમાણમાં ઘણું ઓછું લાગશે; એટલે સહન કરવું સહેલું થશે.

આધ્યાત્મિક દુ:ખ સહન કરવા માટે શ્રીમહાપ્રભુજી જડભરતજીનો પ્રસંગ બતાવે છે. જડભરતજી પૂર્વ જન્મે રાજા ભરત હતા. પાછલી જિંદગીમાં સંન્યાસી બની, વનમાં ગયા. બધું છોડ્યા પછી એક દિવસ નદીમાં પડતાં બચ્ચાને જન્મ આપી, મરી ગયેલી હરણીને જોઈ. દયાભાવથી નવજાત બચ્ચાને લઈ લીધું. તેને ઉછેરતાં તેનામાં મમતા બંધાઈ, ભગવાન ભુલાયા. હરણના બચ્ચાની ચિંતાનું દુ:ખ સતત વધ્યું. મૃત્યુ ટાણે પણ એ જ યાદ આવ્યું. બીજો જન્મ હરણનો થયો. ત્રીજા જન્મે ફરી મનુષ્ય બન્યા. પૂર્વજન્મ યાદ હતા, એટલે તેઓ જડની જેમ જીવવા લાગ્યા. ઈંદ્રિયો ઉપર કાબુ મેળવ્યો. મનને થતાં દુ:ખોથી સમજપૂર્વક દૂર રહેવા લાગ્યા. અંતે તેમનો મોક્ષ થયો. આપણે પણ આપણાં માનસિક દુ:ખોમાં આસક્તિ ન રાખીએ તો તે દુ:ખો આપણને પજવશે નહીં.

આધિદૈવિક દુ:ખ સહન કરવા માટે શ્રીમહાપ્રભુજી ગોપીજનોનું ઉદાહરણ આપે છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ મથુરા પધાર્યા પછી ગોપીજનોએ તેમનો વિરહતાપ સહન કર્યો; તેમ આપણે પણ પ્રભુનો વિરહતાપ

સહન કરવો.

(૨) આ ત્રણ ઉદાહરણો આપીને શ્રીમહાપ્રભુજીએ સમજાવ્યું કે આ ત્રણેય પ્રકારનાં દુ:ખ વેઠનારના જીવનમાંથી આપણે પ્રેરણા લેવી, એમની પાસેથી સહનશક્તિ કેળવવાની તાલીમ લેવી.

(૩) શ્રીમહાપ્રભુજી સમજાવે છે કે માણસને સૌથી વધારે દુ:ખ તેનાં સ્વજનો તરફથી થતી યાતનાઓનું હોય છે. પારકાંઓની યાતના માણસ ધીરજથી વેઠી લે છે, કારણ કે તેમનામાં તેની આસક્તિ હોતી નથી; પરંતુ સ્વજનોમાં ભરપૂર આસક્તિ હોય છે. સ્વજનો એટલે સ્ત્રી, સંતાન વગેરે પોતાનાં કુટુંબીજનો; જેમની સાથે તે સતત ઘરમાં રહે છે. તેમનું પાલનપોષણ પણ કરે છે. છતાં ક્યારેક એ કુટુંબીજનો નગુણાં થઈને, તેમના સ્વાર્થ માટે ઘરના વડીલ પર વાણીથી આક્રમણ કરે છે, ક્યારેક શરીરથી પણ મારવાની ચેષ્ટા કરી બેસે છે, વારંવાર મ્હેણાં-ટોણાં મારે છે. તેને કારણે આપણને સૌથી વધારે દુ:ખ થાય છે. એમનાં આ અતિક્રમણોને પણ સહન કરવાની શિખામણ શ્રીમહાપ્રભુજી આપે છે.

શ્રીમહાપ્રભુજીને એમ સમજાવવું છે કે આ દુ:ખ તો દરેકના જીવનમાં રોજિંદાં છે. ઘરમાં સાથે રહ્યા વિના ચાલવાનું નથી, એટલે આ દુ:ખ રોજ વેઠવાં પડશે. શ્રીઠાકોરજી આ દુ:ખ પોતાના ભક્તોને એટલા માટે આપે છે કે ભક્તોની આસક્તિ લૌકિક કુટુંબીજનોમાં બંધાઈ ન જાય; નહીં તો રાજા ભરત જેવી સ્થિતિ થાય. લૌકિક સ્વજનોનાં અતિક્રમણને કારણે તેમનામાં આસક્તિ ન રહે ત્યારે ભગવાનનું સ્મરણ તીવ્ર બને. આથી કુંતાજીએ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ પાસે દુ:ખ માગ્યું હતું. સ્વજનોથી થતાં દુ:ખ સહન કર્યા વિના બીજો કોઈ ઉપાય નથી.

(૪) બીજું વધારે દુ:ખ હલકા માણસો; એટલે કે નોકર-ચાકરોથી

થતા અતિક્રમણથી થાય છે. જેમને આપણે પાળતા-પોષતા હોઈએ તેઓ જ આપણા ઉપર આક્રમણ કરે, આપણને અપમાનિત કરે, શારીરિક અને માનસિક રીતે આપણને તકલીફમાં મૂકે ત્યારે આપણને વધારે દુ:ખ થાય છે. તે પણ સહન કર્યા વિના બીજો કોઈ વિકલ્પ નથી; કારણ કે તેમના વિના પણ ચાલવાનું નથી.

(૫) શ્રીમહાપ્રભુજી સમજાવે છે કે આ બધાં દુ:ખ આવે અને કર્મફળ ભોગવાઈ જાય, એટલે ચાલ્યાં જાય. જીવ ભગવદ્ભક્ત હોય તો ભગવાનની કૃપાથી શૂળીનો ઘા સોયથી પણ સરે. લૌકિક પ્રયત્નોથી કે ભગવદ્કૃપાથી જો દુ:ખમુક્ત થઈ શકાતું હોય તો તે દુ:ખ ભોગવવાનો દૂરાગ્રહ ન રાખવો. કેટલાંક માણસોમાં એવી વૃત્તિ અને બુદ્ધિ હોય છે કે તેમને સ્વ-પીડનમાં જ આનંદ આવે. જે દિવસે તેમને કોઈ દુ:ખ ન હોય તે દિવસે તેમને ચેન પડે નહીં. શ્રીમહાપ્રભુજી સમજાવે છે કે આવી રીતે સ્વ-પીડન કરવું નહીં.

(૬) ઉપર બતાવેલાં બધાં દુ:ખોના મૂળમાં ઈંદ્રિયોની વાસનાઓ છે. વાસનાઓ અગ્નિ જેવી છે. અગ્નિમાં ઘી હોમતાં અગ્નિ વધારે સળગે; તેમ વાસનાઓ ભોગવતાં વધારે વાસનાઓ પ્રબળ બને. એટલે વાસનાઓ ભોગવી-ભોગવીને વાસનાઓથી ધરાઈ જઈશું, પછી વાસનાઓ આપોઆપ છૂટી જશે એમ માનવું ભૂલ ભરેલું છે. પહેલાંથી જ ઈંદ્રિયોને કાબુમાં રાખવાની ટેવ પાડીએ, તો તેમનામાં વાસનાઓ જાગે જ નહીં. વાસનાઓ ન જાગે તો દુ:ખ થાય નહીં, યાતનાઓ વેઠવી ન પડે.

(૭) ઈંદ્રિયો અને વાસનાઓ કાબુમાં ન રહેવાથી દુ:ખમુક્ત ન થવાય, ત્યારે શ્રીહરિની શરણ ભાવના કેળવવી, એ સિવાય બીજો કોઈ જ ઉપાય નથી.

આશ્રય

શ્રીમહાપ્રભુજીએ પ્રથમ શ્લોકમાં જ આજ્ઞા કરી કે વિવેક અને ધૈર્યનું અવશ્ય, સતત રક્ષણ કરવું. વિવેક અને ધૈર્ય દૃઢ બને તો ભગવાનનો આશ્રય સિદ્ધ થાય. આશ્રય શબ્દ શરણનો જ પર્યાય છે. વિવેક અને ધૈર્ય માણસ પોતાની શક્તિ અને બુદ્ધિથી કેળવી શકે છે અને તેમનું રક્ષણ કરી શકે છે, પરંતુ આશ્રય ભગવદ્કૃપાથી પ્રાપ્ત થાય છે અને ભગવાન જ તેનું રક્ષણ કરે છે. તેથી શ્રીમહાપ્રભુજીએ પ્રથમ શ્લોકની પ્રથમ પંક્તિમાં આશ્રય શબ્દને અલગ બતાવ્યો છે.

મનુષ્યમાં પ્રભુતા અને લઘુતાની પરસ્પર વિરોધી બે વૃત્તિઓ રહેલી હોય છે. પોતાનાથી નબળા માણસોની નેતાગીરી કરવી એ પ્રભુતાની વૃત્તિ છે, પોતાનાથી સબળા માણસોની શરણાગતિ સ્વીકારવી એ લઘુતાની વૃત્તિ છે. આ બંને ગ્રંથીઓ-ગાંઠ છે. તેમાં માણસનું મન બંધાઈ જાય છે. નેતાગીરી અને શરણાગતિ બંને લૌકિક સાથે જોડાયેલાં હોય ત્યારે દુ:ખદ હોય છે. જ્યારે બીજા માણસની શરણાગતિ લેવી પડે ત્યારે આપણું સ્વમાન દુભાય છે, આત્માને ગ્લાનિ થાય છે. જ્યારે બીજાની નેતાગીરી લઈએ છીએ, ત્યારે આપણું સ્વમાન અહંકારી બને છે. આપણું આત્મગૌરવ વધતું હોય તેવું લાગે છે.

મનની આ બંને ગાંઠ પૂરેપૂરી કપાઈ ન જાય, ત્યાં સુધી મનની ચિત્તવૃત્તિ ઉર્ધ્વગતિ કરી શકતી નથી, મન દુ:ખનો જ અનુભવ કરે છે, સુખનો અનુભવ થતો નથી. મનની ચિત્તવૃત્તિઓનો યોગ્ય વિકાસ ત્યારે જ થાય, કે જ્યારે મનુષ્ય ઈશ્વરનું શરણ સ્વીકારે, લૌકિક નેતાગીરી અને લૌકિક શરણાગતિના મોહમાંથી છૂટે, તેનાં બંધનોમાંથી મુક્ત થાય. ઈશ્વરની શરણભાવનાથી જ આપણું ચિત્ત લૌકિક ગ્રંથિઓ રહિત થશે.

શ્રીમહાપ્રભુજીના મતે ઈશ્વરની શરણભાવનાના બે માર્ગ છે : (૧) જીવકૃતિ સાધ્ય માર્ગ. તેમાં મનુષ્ય પોતે પોતાના પ્રયત્નોથી ભગવાનનું શરણ સ્વીકારે, ભગવાનના ચરણ સુધી પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આ માર્ગે ચાલનાર મનુષ્ય ભગવાનનો તદશ્રિત બનીને રહે છે. આ માર્ગને સમજાવવા નોકર અને માલિકનું દૃષ્ટાંત યોગ્ય રહેશે. જેમ એક નોકર સામે ચાલીને માલિકનો બનીને રહે અને માલિકનો રાજીપો મેળવે; તેમ જીવ ભગવાનનો બનીને રહે અને ભગવાનનો રાજીપો મેળવે. આ શરણમાર્ગ મર્યાદા શરણમાર્ગ તરીકે શાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ છે. ગીતાજીમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને છેલ્લા અધ્યાયમાં આ જ માર્ગ બતાવ્યો હતો: 'તું તારા સર્વ ધર્મ છોડી, કેવળ મારા શરણે આવી જા.' શરણે જવાનો પુરુષાર્થ જીવ કરે છે, ભગવાન તટસ્થ બનીને જુએ છે. જે જીવ ભગવાનના ચરણ સુધી પહોંચે છે, તેને ભગવાન દુ:ખમાંથી મુક્તિ આપે છે.

(૨) બીજો શરણમાર્ગ ઈશ્વરકૃપાસાધ્ય છે. ગીતાજીમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જીવ ગમે તેવો દુષ્ટ, પાપી, અપરાધી કે નીચ જ્ઞાતિમાં જન્મેલો હોય, છતાં, ઈશ્વર તેના ઉપર કૃપા કરે અને પોતાના ચરણમાં તેને ખેંચી લે, ઈશ્વર પોતાના શરણનું તેને દાન કરે તો તે જીવ ઈશ્વરબળે ઈશ્વરનો શરણાગત બને છે. તે ઈશ્વરનો બને છે એટલે તેના માટે શાસ્ત્રમાં 'તદીય' શબ્દ વપરાયો છે. આ શરણમાર્ગને સમજવા માતા અને બાળકનું દૃષ્ટાંત ઉપયોગી છે. બાળક માતા સુધી જતું નથી, માતા બાળક સુધી જઈને, બાળકનાં દુ:ખ દૂર કરી, વગર માગ્યે સુખ આપે છે; તેમ ભગવાન સ્વયં માતા જેવા બની, સામે પગલે કૃપાથી આપણી પાસે આવી, આપણને તેમના શરણમાં રાખી, દુ:ખ દૂર જ નથી કરતા, સુખનું દાન પણ કરે છે. આ શરણમાર્ગને પુષ્ટિ શરણમાર્ગ પણ કહેવામાં આવે છે.

શ્રીમહાપ્રભુજીના મતે ભગવદાશ્રય

શ્રીમહાપ્રભુજી સમજાવે છે કે માણસના જીવનમાં ચૌદ પરિસ્થિતિઓ એવી આવે છે કે જેમાં તે પોતાના પ્રયત્નોથી દુ:ખમુક્ત થઈ શકતો નથી. તેનાં વિવેક અને ધૈર્ય પણ લથડવા માંડે છે. તેમાંથી બચવાનું તેની પાસે કોઈ સાધનબળ હોતું નથી. તે સંજોગોમાં માણસને ભગવાનના ભક્ત બનીને, ભગવાનના ચરણ પકડી લેવા જોઈએ. ભગવાન પર પૂરો વિશ્વાસ મૂકી દેવો જોઈએ. ભગવાન સિવાય સર્વ પરથી વિશ્વાસ હટાવી લેવો જોઈએ; કેવળ ભગવાનના અનન્ય બનીને રહેવાથી ભગવાન તેને આ ચૌદ પરિસ્થિતિઓમાંથી દુ:ખમુક્ત કરે છે. આ ચૌદ પરિસ્થિતિઓ નીચે મુજબ છે :

(૧) લાભથી થતાં સુખ.

(૨) હાનિથી થતાં દુ:ખ.

(૩) પાપાચરણ.

(૪) કામવાસનાઓની અતૃપ્તિ-અસંયમ.

(૫) ભય.

(૬) ભગવાનના ભક્તોના દ્રોહ-અપરાધ.

(૭) પ્રયત્ન છતાં ભક્તિનો અભાવ.

(૮) ભગવાનના ભક્તોનો અપરાધ થવાથી ભક્તોની નારાજગી.

(૯) જીવનમાં અનેક વખત આવતી અશક્ય અને સુશક્ય પરિસ્થિતિઓ.

(૧૦) અહંકારનો આવેગ.

(૧૧) પરિવારના રક્ષણ અને પોષણની જવાબદારીમાંથી ઊભાં થતાં દુ:ખ.

(૧૨) પરિવારજનો તરફથી થતાં દુઃખ.

(૧૩) પોતાના હાથ નીચેના માણસો-અંતેવાસીઓ તરફથી થતાં દુઃખ.

(૧૪) મન, ઈંદ્રિયો પ્રયત્ન કરવાં છતાં લૌકિક જ રહે અને દિવ્ય ન બને.

આ ચૌદ પરિસ્થિતિમાં શ્રીહરિનું કેવળ શરણ જ એકમાત્ર ઉપાય છે. તે માટે ત્રણ પ્રકારે પ્રયત્ન જરૂરી છે : (૧) શ્રીહરિમાં દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો. (૨) અહંતામમતા શ્રીહરિને સોંપી, અહંતા-મમતાથી મુક્ત થવું. (૩) સંયમ અને સંતોષપૂર્વક જીવન જીવવું.

આમ કરવાથી ભગવાનનો દૃઢ આશ્રય થાય છે. એક વખત ભગવાનનો દૃઢ આશ્રય થઈ ગયો, પછી કોઈ દુઃખ પીડા કરતાં નથી. ભગવાનના દૃઢ આશ્રયથી મનને જે શાન્તિ, સ્વસ્થતા, સ્થિરતા અને સુખ મળે છે તે બીજા કશાથી મળતાં નથી. વિવેક અને ધૈર્યને જોડતી કડી આશ્રય છે. વિવેક અને ધૈર્ય નબળાં પડે ત્યારે આશ્રય બળ પૂરું પાડે છે. તેથી જીવનમાં સુખ-શાન્તિનુ શિખર કેવળ ભગવદાશ્રય જ છે; તેને પહોંચવાની બે કેડીઓ વિવેક અને ધૈર્યની છે.

■